The Discipline of Thinking

Jaouad Yakhlef

De Discipline van het Denken

Introduction

This essay forms part of a ***Bilingual Scientific Essay Series*** that I launched to address a recurring gap. Certain subjects related to health, biology, and science demand more space than a brief reflection, yet do not warrant the length or structure of a book or e-book. At the same time, they exceed the scope of a column or a short opinion piece. This series was therefore conceived as a middle format, concise yet substantial, focused yet sufficiently expansive to do justice to complex ideas.

Each essay in this series aims to explore a single topic with clarity and restraint, allowing room for explanation, context, and nuance without unnecessary verbosity. The **bilingual** format is **intentional**, as it seeks to reach a broader readership and to lower linguistic barriers to knowledge. The content is written for Muslims and non-Muslims alike, and for readers of different ages and educational backgrounds, without assuming prior expertise.

Throughout this series, I strive to ground claims in verifiable facts, supported where appropriate by references, footnotes, or endnotes. Equal attention is given to accuracy and accessibility. Technical terms are explained, language is kept as clear as possible, and complexity is introduced only when it serves understanding rather than obscurity. The objective is not to impress, but to inform, clarify, and invite thoughtful engagement.

It is my hope that this format allows readers to benefit from focused discussions that are rigorous yet readable, and that these essays contribute, even modestly, to a more informed and reflective conversation around science, health, and the human condition.

Jaouad Yakhlef

Tanger, Morocco
Wednesday 7 January 2026 — 17 *Rajab*[1] 1447H[2]

---

[1] *Rajab*: The seventh month of the Islamic lunar calendar. In Islām, four months are considered sacred (*al-Ashhur al-Ḥurum*). These are:

- *Muḥarram* – The first month of the Islamic lunar calendar.
- *Rajab* – The seventh month.
- *Dhūl Qiʿdah* – The eleventh month.
- *Dhūl Ḥijjah* – The twelfth month.

[2] The "'H'" (in Arabic: ʿهـ) is an abbreviation for هِجْرَة (*Hijrah*/Emigration). It refers to the year in which the Prophet ﷺ emigrated to Medina (tr. *al-Madīnah an-Nabawīyah*). As Muslims, we adhere to our own calendar whenever possible, known in Arabic as التَّقْويمُ الْهِجْرِيُّ (transliterated as *at-Taqwīm al-Hijrī*).

Inleiding

Dit essay maakt deel uit van een ***Bilingual Scientific Essay Series*** die ik heb opgezet om een terugkerende leegte te adresseren. Bepaalde onderwerpen op het gebied van gezondheid, biologie en wetenschap vereisen meer ruimte dan een korte reflectie, maar rechtvaardigen niet de lengte of structuur van een boek of e-book. Tegelijkertijd overstijgen zij de reikwijdte van een column of een kort opiniestuk. Deze reeks is daarom opgezet als een tussenvorm: beknopt maar inhoudelijk, gefocust maar voldoende uitgewerkt om recht te doen aan complexe ideeën.

Elk essay in deze reeks heeft tot doel één onderwerp met helderheid en terughoudendheid te verkennen, waarbij ruimte wordt geboden voor uitleg, context en nuance, zonder overbodige uitvoerigheid. Het **tweetalige** karakter is een **bewuste** keuze, bedoeld om een breder lezerspubliek te bereiken en taalkundige drempels tot kennis te verlagen. De inhoud is geschreven voor zowel moslims als niet-moslims, en voor lezers van uiteenlopende leeftijden en opleidingsniveaus, zonder voorkennis te veronderstellen.

Doorheen deze reeks streef ik ernaar beweringen te onderbouwen met verifieerbare feiten, waar nodig ondersteund door verwijzingen, voetnoten of eindnoten. Nauwkeurigheid en toegankelijkheid krijgen gelijke aandacht. Technische termen worden toegelicht, de taal wordt zo helder mogelijk gehouden, en complexiteit wordt alleen geïntroduceerd wanneer zij het begrip dient en niet de ondoorzichtigheid. Het doel is niet om te imponeren, maar om te informeren, te verduidelijken en tot bedachtzame betrokkenheid uit te nodigen.

Het is mijn hoop dat dit format lezers in staat stelt te profiteren van gerichte besprekingen die zowel grondig als leesbaar zijn, en dat deze essays, al is het bescheiden, bijdragen aan een meer geïnformeerd en reflectief gesprek over wetenschap, gezondheid en de menselijke conditie.

Jaouad Yakhlef

Tanger, Marokko
Woensdag 7 Januari 2026 — 17 *Rajab*[1] 1447H[2]

---

[1] *Rajab*: De zevende maand van de islamitische maankalender. In de islām worden vier maanden als heilig beschouwd (*al-Ashhur al-Ḥurum*). Dit zijn:

- *Muḥarram*: De eerste maand van de islamitische maankalender.
- *Rajab*: De zevende maand.
- *Dhūl Qiʿdah*: De elfde maand.
- *Dhūl Ḥijjah*: De twaalfde maand.

[2] De ʿHʾ (in het Arabisch ʿهـʾ) is een afkorting voor هِجْرَة (*Hijrah*/Emigratie). Het is een verwijzing naar het jaar dat de profeet ﷺ emigreerde naar Medina (tr. *al-Madīnah an-Nabawīyah*). Als moslims hanteren we onze eigen jaarkalender waar mogelijk; in het Arabisch bekend als التَّقْوِيمُ الْهِجْرِيُّ (getranscribeerd als *at-Taqwīm al-Hijrī*).

The Discipline of Thinking

“

Whether the Earth is round or flat isn’t the point. The real question is: Are you thinking?

Instead of blindly following, why not train yourself to question the world around us? We’ve been granted minds to ponder, challenge and explore.

Take control of your thought process.

”

5:58 PM · 5 Sep 2024 — 𝕏

A Note on Context and Intent

The quote accompanying this essay is a post I published over a year ago on 𝕏. At the time, the message was intentionally concise, almost provocative, because it was never meant to settle debates. It was meant to expose a deeper issue. Not what people believe, but how they arrive at belief in the first place.

Many people know me primarily as a health advocate. They associate my work with discussions about food, lifestyle, habits, healing, and prevention. While those topics are indeed part of what I do, **they are not the core objective.** I am not interested in replacing one list of rules with another, or one authority with a new one. Telling people what to eat, what to avoid, how to breathe, how to live, or what to believe, without addressing why they believe anything at all, simply reproduces the same problem in a different form.

The real aim of my work is to stimulate critical thinking.
To encourage people to pause before adopting ideas, even when those ideas come from sources they trust, **including myself.** Trust is valuable, but it is not infallible. Even sincere, knowledgeable, and well-intentioned individuals can be wrong. If belief is accepted

merely because it comes from a familiar voice, a respected institution, or a persuasive narrative, then thinking has been outsourced. This is why I consistently return to controversial examples. Not to promote positions, but to invite reflection. Before embracing any claim, however attractive or reassuring, one must first ask: Why do I believe this? How did I arrive here? And am I thinking, or merely inheriting conclusions?

Thinking Is the Issue, Not the Conclusion

Public debate today is often framed as a battle between opposing conclusions. Is the Earth flat or spherical? Was 9-11 exactly as officially described, or not? Do viruses and vaccinations operate precisely as modern biomedical narratives claim? These questions are typically treated as ideological fault lines, with individuals expected to choose a side and defend it with unwavering loyalty. Yet this approach misses the most essential issue altogether. **The real question is not what you think, but how and why you think what you think.**

Take the flat Earth versus globe debate. For most people, the spherical Earth is not a conclusion they personally investigated. It is a position inherited through schooling, textbooks, authority figures, and repetition. That does not make it false, but it raises an important methodological concern. Did the belief arise from direct reasoning, empirical verification, and critical engagement, or from passive acceptance? The same question applies to those who reject the globe model. Have they independently assessed evidence, counterarguments, and internal consistency, or merely adopted an alternative narrative because it feels subversive or empowering?

This pattern repeats across other controversial domains. Consider 9-11. Many accept the official narrative because it was presented by governments, media, and educational institutions. Others reject it because they distrust those same institutions. Both responses can be intellectually lazy if they stop at acceptance or rejection **without rigorous inquiry**. Authority alone does not establish truth, but suspicion alone does not establish falsehood. The responsible

thinker asks: What evidence is presented? How was it gathered? What assumptions underlie the interpretation? What incentives, limitations, and uncertainties exist?

The same applies to debates surrounding viruses and vaccination. For decades, these concepts have been taught as settled science. Yet science, by definition, is not dogma. It is a method, not a creed. Accepting a claim solely because it is labeled "scientific" is no different, from rejecting it solely because it comes from an institution one distrusts. In both cases, thinking has been outsourced. The crucial question remains unanswered: Why do I believe this to be true or false?

Education plays a powerful role in shaping belief systems. Schools provide frameworks, models, and narratives that allow societies to function coherently. However, coherence is not the same as truth. A belief is not validated simply because it was learned early, repeated often, or socially reinforced. Nor is it invalidated simply because it challenges consensus. **Intellectual maturity begins when one distinguishes between familiarity and verification.**

Thinking for oneself does not mean rejecting everything taught, nor does it mean embracing *contrarianism* as an identity. It means cultivating the discipline to examine assumptions, weigh evidence, recognize uncertainty, and remain open to revision. It means asking uncomfortable questions of both authority and opposition. Most importantly, it means taking responsibility for one's own thought process.

In the end, the danger is not holding the "wrong" conclusion. **The danger is surrendering the act of thinking itself.** A society that discourages questioning produces compliance, not understanding. A society that turns alternative views into new dogmas produces division, not insight. The task, therefore, is simple but demanding: think deliberately, reason carefully, and know why you believe what you believe.

De Discipline van het Denken

“

Of de aarde rond of plat is, is niet het punt. De echte vraag is: denk je voor jezelf?

In plaats van blind te volgen, waarom zou je jezelf niet trainen om de wereld om ons heen kritisch te bevragen? We hebben een verstand gekregen om te overpeinzen, uit te dagen en te onderzoeken.

Neem de regie over je denkproces.

”

17:58 uur · 5 Sep 2024 — 𝕏

Een notitie over context en intentie

De (vertaalde) quote die bij dit essay hoort, is een post die ik meer dan een jaar geleden heb gepubliceerd. Destijds was de boodschap bewust beknopt, bijna provocerend, omdat het nooit de bedoeling was om discussies te beslechten. Het was bedoeld om een dieper probleem bloot te leggen. Niet wat mensen geloven, maar hoe zij überhaupt tot geloof en overtuiging komen.

Veel mensen kennen mij vooral als een gezondheidspleitbezorger. Zij associëren mijn werk met discussies over voeding, leefstijl, gewoonten, herstel en preventie. Hoewel die onderwerpen inderdaad deel uitmaken van wat ik doe, **vormen zij niet het hoofddoel**. Ik ben niet geïnteresseerd in het vervangen van de ene lijst met regels door een andere, of de ene autoriteit door een nieuwe. Mensen vertellen wat ze moeten eten, wat ze moeten vermijden, hoe ze moeten ademen, hoe ze moeten leven, of wat ze moeten geloven, zonder te behandelen waarom zij überhaupt iets geloven, reproduceert simpelweg hetzelfde probleem in een andere vorm.

Het doel van mijn werk is het stimuleren van kritisch denken.

Mensen aanmoedigen om even stil te staan voordat zij ideeën overnemen, zelfs wanneer die ideeën afkomstig zijn van bronnen die zij vertrouwen, **inclusief mijzelf.** Vertrouwen is waardevol, maar niet onfeilbaar. Zelfs oprechte, deskundige en goed-bedoelende mensen kunnen zich vergissen. Als overtuigingen worden geaccepteerd louter omdat ze komen van een bekende stem, een gerespecteerde instelling, of een overtuigend verhaal, dan is het denken uitbesteed.

Daarom keer ik consequent terug naar controversiële voorbeelden. Niet om standpunten te promoten, maar om tot reflectie uit te nodigen. Voordat je een bewering omarmt, hoe aantrekkelijk of geruststellend ook, moet je eerst vragen: Waarom geloof ik dit? Hoe ben ik hier terechtgekomen? En ben ik aan het denken, of neem ik slechts conclusies over?

Denken is de kwestie, niet de conclusie

Het publieke debat wordt vandaag vaak voorgesteld als een strijd tussen tegengestelde conclusies. Is de aarde plat of bolvormig? Was 9-11 precies zoals officieel is beschreven, of niet? Werken virussen en vaccinatie precies zoals moderne biomedische narratieven beweren? Zulke vragen worden doorgaans behandeld als ideologische breuklijnen, waarbij van mensen wordt verwacht dat zij een kant kiezen en die vervolgens met onverwoestbare loyaliteit verdedigen. Maar deze benadering mist het meest essentiële punt. **De echte vraag is niet wat je denkt, maar hoe en waarom je denkt wat je denkt.**

Neem het debat plat-aarde versus wereldbol. Voor de meeste mensen is de bolvormige aarde geen conclusie die zij persoonlijk hebben onderzocht. Het is een positie die is overgeleverd via school, leerboeken, gezagsdragers en herhaling. Dat maakt haar niet onwaar, maar het roept wel een belangrijke methodologische vraag op. Is die overtuiging ontstaan uit direct redeneren,

empirische verificatie en kritische betrokkenheid, of uit passieve aanvaarding? Dezelfde vraag geldt voor wie het wereldbolmodel verwerpt. Hebben zij zelfstandig bewijs, tegenargumenten en interne consistentie beoordeeld, of hebben zij slechts een alternatief verhaal aangenomen omdat het opstandig of bekrachtigend aanvoelt?

Dit patroon herhaalt zich in andere controversiële domeinen. Denk aan 9-11. Velen accepteren het officiële verhaal omdat het is gepresenteerd door overheden, media en onderwijsinstellingen. Anderen verwerpen het omdat zij diezelfde instellingen wantrouwen. Beide reacties kunnen intellectueel gemakzuchtig zijn als zij stoppen bij acceptatie of verwerping **zonder grondige toetsing.** Autoriteit op zichzelf vestigt geen waarheid, maar achterdocht op zichzelf vestigt geen onwaarheid. De verantwoordelijke denker vraagt: Welk bewijs wordt gepresenteerd? Hoe is het verzameld? Welke aannames liggen onder de interpretatie? Welke prikkels, beperkingen en onzekerheden zijn er?

Hetzelfde geldt voor debatten rond virussen en vaccinatie. Decennialang zijn deze concepten onderwezen als gevestigde wetenschap. Toch is wetenschap, per definitie, geen dogma. Het is een methode, geen geloofsleer. Een bewering accepteren louter omdat zij het label “wetenschappelijk” draagt, verschilt niet van haar verwerpen louter omdat zij afkomstig is van een instelling die men wantrouwt. In beide gevallen is het denken uitbesteed. De cruciale vraag blijft onbeantwoord: Waarom geloof ik dat dit waar is of niet waar is?

Onderwijs speelt een krachtige rol in het vormen van overtuigingssystemen. Scholen bieden kaders, modellen en narratieven die samenlevingen in staat stellen coherent te functioneren. Maar coherentie is niet hetzelfde als waarheid. Een overtuiging is niet geldig enkel omdat zij vroeg is aangeleerd, vaak is herhaald, of sociaal is bekrachtigd. Evenmin is zij ongeldig enkel omdat zij de consensus uitdaagt. Intellectuele volwassenheid

begint wanneer men het onderscheid maakt tussen vertrouwdheid en verificatie.

Zelfstandig denken betekent niet dat je alles wat is onderwezen moet verwerpen, noch betekent het dat je *contrarianisme* als identiteit moet omarmen. Het betekent dat je de discipline ontwikkelt om aannames te onderzoeken, bewijs te wegen, onzekerheid te erkennen en open te blijven staan voor herziening. Het betekent dat je ongemakkelijke vragen stelt aan zowel autoriteit als oppositie. En vooral betekent het dat je verantwoordelijkheid neemt voor je eigen denkproces.

Uiteindelijk is het gevaar niet dat men de "verkeerde" conclusie aanhangt. **Het gevaar is dat men de daad van het denken zelf opgeeft.** Een samenleving die vragen ontmoedigt, produceert volgzaamheid, geen begrip. Een samenleving die alternatieve zienswijzen omzet in nieuwe dogma's, produceert verdeeldheid, geen inzicht. De taak is daarom eenvoudig, maar veeleisend:

Denk bewust, redeneer zorgvuldig, en weet waarom je gelooft wat je gelooft.